

BROCHETTES DE BOEUF AU MIEL, SÉSAME ET CORIANDRE, ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE AU POIVRON ROUGE

Pour 4 personnes : Préparation : 15-20 mn Cuisson : 25 mn
Marinade à prévoir la veille si possible (ou quelques heures avant)

- 450 g de boeuf (rond de tranche ou rumsteack)

Pour la marinade :

- 1 c.à soupe de miel de châtaigner
- 2 c.à soupe de sauce soja
- 1 c.à soupe de gingembre frais râpé
- 2 c.à soupe de graines de sésame
- 4 ou 5 tiges de coriandre fraîche avec les feuilles

Pour la garniture :

- 2 à 3 petites pommes de terre/personne
- 1 poivron rouge
- 2 c.à soupe de beurre + 1 noisette pour le poivron
- Sel
- Feuilles de coriandre fraîche



La marinade :

- Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients.
- Verser dans un sachet ou dans un récipient permettant la mise sous vide et introduire la viande coupée en dés d'environ 2 centimètres de côtés.
- Remuer de façon à ce que toute la viande soit enrobée de marinade.
- Réserver 24 heures ou un peu moins au froid.

La garniture :

- Laver et épépiner le poivron rouge, tailler en petits dés et cuire à l'eau bouillante salée avec une noisette de beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver.
- Laver et peler les pommes de terre, les cuire à l'eau et lorsqu'elles sont cuites, les écraser à la fourchette en incorporant les dés de poivrons. Ajuster l'assaisonnement.

Les brochettes :

- Verser le contenu du sachet de marinade dans une assiette avec la viande. Ôter les tiges de coriandre.
- Pendant que la plancha (ou barbecue) chauffe vivement, enfiler les cubes de viandes sur les piques et les tassant bien.
- Poser les brochettes sur la surface chaude et appuyer avec le dos d'une spatule.
- Saisir 1 à 2 minutes sur la 1ère face puis 1 minute sur la seconde en pressant aussi avec la spatule.
- Verser la marinade dessus et dès qu'elle est évaporée, ôter les brochettes du feu.

Dressage :

Sur un plat ou les assiettes, dresser l'écrasé de pommes de terre puis répartir des brochettes. Parsemer de quelques feuilles de coriandre fraîche.